

Kochane dzieci! Już po świętach! W tym tygodniu trochę poćwiczmy! 😊

Wtorek 06.04.2021

1	Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM	Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM
2	Jak minęły święta?	Rozmowa kierowana na temat świąt wielkanocnych
3	Po co nam aktywność fizyczna"? - obejrzenie filmu edukacyjnego i https://youtu.be/jgJOS26G1wY rozmowa z dziećmi na jego temat	Obejrzyjcie filmik edukacyjny https://www.youtube.com/watch?v=jgJOS26G1wY i spróbujcie odpowiedzieć na pytanie: "Po co nam aktywność fizyczna"?
4	„Zrób to co ja”	Wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych – jedna osoba prezentuje, reszta przedstawia ćwiczenia
5	Nauka rymowanki	Nauka rymowanki: Zdrowie to jest ważna sprawa! Obowiązek, nie zabawa! Dbajcie o siebie w każdej chwili, byście w zdrowiu długo żyli!
6	Wspólne planowanie rodzinnych aktywności sportowych na najbliższe dni. Wykorzystanie propozycji nauczyciela tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolkach, hulajnodze etc.	Zaplanujcie aktywności sportowe na najbliższe dni tj. spacer, wspólna gimnastyka, bieganie, gra w piłkę, jazda na rowerze, rolka, hulajnodze etc. Jeśli pogoda nie będzie sprzyjająca – wiele ćwiczeń również można wykonywać w domku.

Środa 07.04.2021

1	Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM	Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM
2	Zabawy z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne "Rowerek" „Rowerek” – dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowaną, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”.	Wykonajcie ćwiczenie "Rowerek" Opis dla rodzica: dzieci i rodzice leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Leżą tak, aby jego stopa była oparta o siebie. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek. Powtarzają rymowaną, różnicując jej tempo: „Jedzie Radek na rowerze, a pan Romek na skuterze. Raz, dwa, trzy, jedź i ty”.
3	Zabawa matematyczna. Rodzic rysuje na kartce piłkę i wpisuje w nią losowo cyfry. Dziecko rzuca kostką, odszukuje i zaznacza cyfrę, którą pokazuje wyrzucona liczba oczek.	Mamusia/tata narysuj na kartce piłkę i wpisze w nią losowo cyfry. Rzuć kostką, odszukaj i zaznacz cyfrę, którą pokazuje wyrzucona liczba oczek.
4	Rysowanie na temat „Sport to zdrowie”	Narysuj siebie jak ćwiczysz.
5	Gimnastyka dla rodziny	https://www.youtube.com/watch?v=9iOLdoHhLpc

Czwartek 08.04.2021

1	Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM	Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM
2	Zabawa "Zrób to samo" – naśladowanie postawy ludzików, które są na obrazkach. Plansza demonstracyjna wydawnictwa MAC https://flipbooki.mac.pl/przedszkole/os-bbplus-tablice/mobile/index.html?fbclid=IwAR1-FCvL11tQI36EXOuR6TBaUTsZsSFAoi6xSFWkX3mmauVLM3W6kawxhKY#p=70	Naśladuj postawy ludzików, które są na obrazkach.
3	Zaprojektowanie domowego toru przeszkód. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu.	Zaprojektujcie wspólnie domowy tor przeszkód. Przypomnijcie sobie przy okazji zasady bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych w domu.
4	„Moja piramida zdrowia”	Przygotowanie piramidy zdrowia – wycinanie z gazetek reklamowych, rysowanie i kolorowanie produktów spożywczych . Piramidę dzieci będą prezentować na zajęciach zdalnych online w piątek.
5	Gimnastyka dla rodziny	https://www.youtube.com/watch?v=n7OIPFcyZRU

Piątek 09.04.2021

1	Zabawa paluszkowa "Pajaczek" metodą Batii Strauss https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM	Pajaczek" to bardzo wesoła zabawa, która zapewni Wam "wygimnastykowanie" paluszków https://www.youtube.com/watch?v=ZhF0KaTm2WM
2	Słuchanie opowiadania	Posłuchaj opowiadania „Żółw i zając”. Rozmowa na temat opowiadania.
3	Ćwiczenia gimnastyczne	https://wordwall.net/pl/resource/1073585/gimnastyka/gimnastyka-dla-grupy-pszcz%C3%B3%C5%82ek-0b
4	Eksperyment	Wykonanie eksperymentu: prosimy przygotować - pojemniczek plastikowy lub szklany z zakrętką - woda - olej lub oliwa - łyżeczka soli
5	Spacer z rodzicami: "Bijemy rodzinny rekord spacerowania". Wykorzystanie krokomierza w obliczaniu trasy/ilości kroków. Postawienie sobie celu na dzień kolejny – zwiększenie ilości kroków.	"Bijemy rodzinny rekord spacerowania" – brzmi ciekawie? Wybierzcie się na spacer. Wykorzystajcie krokomierz w telefonie/zegarku i obliczcie trasę lub ilość, które udało się Wam wykonać. Codziennie postarajcie się zrobić chociaż kilka kroków więcej.